



PROGRAMES I SERVEIS DE SALUT

Programes
específics per
millorar la qualitat
de vida i el
benestar, tant
individuals com
per a col·lectius
amb patologies
concretes.



On

**Nou servei
D'ENTRENAMENT
PERSONAL**

INFORMACIÓ:
entrenadorselprat@seae.es
elprat.cat/esports



CEM Sagnier

C. de Frederica Montseny, 2-8
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5530)



CEM Estruch

Av. del Pare Andreu de Palma, 9
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5500)



CEM Fondo d'en Peixo

C. del Doctor Soler i Torrens, 47-49
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5920)

info



Secció d'Esports:

Pl. de la Vila, 9
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 93 379 00 50
(extensions 5431 i 5430)
esports@elprat.cat
elprat.cat/esports

Horari:

- MATINS: de dilluns a divendres,
de 9.00 a 13.30 h
- TARDES: dilluns i dimecres,
de 16.30 a 19.00 h
(juliol i agost, tardes tancat)



PROGRAMES I SERVEIS DE SALUT



PROGRAMES
I SERVEIS DE
SALUT

elprat.cat/esports
  



Ajuntament del
Prat de Llobregat

ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Millorar les qualitats físiques.
Disminuir la fatiga i l'adoloriment general.
Millorar la qualitat del son
Restaurar i mantenir la capacitat funcional.

GRUP	DIES I ESPAIS	HORARI
Grup 1	Dimecres (sala)	11.30 a 12.15 h
	Divendres (piscina)	11.30 a 12.15 h
Grup 2	Dimecres (sala)	12.30 a 13.15 h
	Divendres (piscina)	12.15 a 13.00 h

(Del 2 d'octubre de 2020 a l'11 de juny de 2021)

PREUS

Persones abonades: **38,25 €/trimestre**
Persones no abonades: **51,00 €/trimestre**

AQUASALUS

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Programa aquàtic adreçat a la millora, control i seguiment de patologies d'esquena, del sistema locomotor, cardiovascular, respiratori, endocrí, etc.
Control d'un fisioterapeuta dues vegades al mes

DIES I HORARIS			
De dilluns a divendres	Dissabte	Diumenge	
07.15 a 17.00 h 19.30 a 22.30 h	13.00 a 20.00 h	08.00 a 14.00 h	
07.15 a 17.00 h 19.30 a 22.30 h	13.00 a 20.00 h	08.00 a 14.00 h	

PREUS

Persones abonades: **21,40 €/trimestre**
Persones no abonades: **58,00 €/trimestre**

CAMINADES SALUDABLES

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Activitat realitzada en col·laboració amb els CAP del Prat, amb els objectius d'augmentar la capacitat aeròbica, el metabolisme oxidatiu, afavorir la disminució de greix corporal i millorar l'eficàcia del moviment i la coordinació.

Per a aquesta activitat **NO CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA**.
Només cal estar present al punt de sortida de la caminada i **ÉS OBLIGATORI L'US DE MASCARETA**.

PUNTS DE SORTIDA	DIES	HORARI
CAP Dissert de Setembre (C. de Girona, 70)	Dimecres	08.15 a 09.15 h
Equipament Cívic Delta del Llobregat (C. Riu Llobregat, 94)	Divendres	15.30 a 16.30 h

(Del 2 d'octubre de 2020 a l'11 de juny de 2021)

PREU
GRATUÏT

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A EMBARASSADES

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Afavorir la llibertat de moviments i augmentar la flexibilitat.
Treballar la força dels grups musculars que més pateixen durant la gestació i el part.
Activar la circulació sanguínia per a prevenir els edemes, les varis, les rampes...

DIA I ESPAI	HORARI
Divendres (piscina)	13.00 a 13.45 h

(Del 2 d'octubre de 2020 a l'11 de juny de 2021)

PREU
20,20 €

REHABILITACIÓ DEL SÒL PELVIÀ

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Reduir i/o aturar les pèrdues d'orina.
Prevenir l'aparició de futures lesions.
Millorar la potència muscular del sòl pelvià amb treball abdominal amb hipopressius.
Integrar el sòl pelvià en les activitats del dia a dia (esport, WC, tossir...).

INSTAL·LACIÓ	DIES	HORARI
Fondo d'en Peixo	Dimarts	10.00 a 11.00 h
	Divendres	17.00 a 18.00 h
	Divendres	18.00 a 19.00 h

(Del 2 d'octubre de 2020 al 18 de juny de 2021)

PREUS

Persones abonades: **25,50 €/trimestre**
Persones no abonades: **34,00 €/trimestre**

TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA

OBJECTIUS

Assessorament individual sobre les activitats i/o teràpies més recomanables per a la readaptació a les activitats diàries i esportives.

Tipus de tractaments: Suport fisioterapèutic (a partir de 3 anys), embenat neuromuscular, fisioteràpia rehabilitadora, massatge (descontracturant, esportiu, relaxant...)

DIES I HORARIS	
Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.	
Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.	

PREUS

Persones abonades:
21,00 €/sessió de 30 minuts - 99,00 €/abonament de 5 sessions
Persones no abonades:
26,00 €/sessió de 30 minuts - 119,00 €/abonament de 5 sessions

Calendari

Podeu consultar el calendari de realització de cada activitat a:
www.elprat.cat/esports



Lloc on es du a terme l'activitat:

- CEM Sagnier
- CEM Estruch
- CEM Fondo d'en Peixo

Inscripcions:

- ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA**
- AQUASALUS**
OIAC (plaça de la Vila, 1)
Caldrà emplenar una instància i adjuntar-hi un informe mèdic.
- REHABILITACIÓ DEL SÒL PELVIÀ**
Secció d'Esports (plaça de la Vila, 9)
- TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA**
Recepcions del CEM Sagnier i CEM Estruch
- CAMINADES SALUDABLES**
No cal inscripció prèvia